토마티스® 한국 공식 파트너
(주)뉴로사운드

토마티스® 요법 이해하기

나의 토마티스® 안내서

혁신적인 신경감각 솔루션으로
삶의 변화를 돕습니다



목차

토마티스® 요법 한눈에 보기 3

청각 처리 장애(APD) 4

감각 처리 장애(SPD) 5

정서 균형 6

말과 언어 7

학습의 어려움 8

ADD/ADHD 9

자폐 스펙트럼 장애 10

다른 활용 분야 11

청취 여정 시작하기 12

자주 묻는 질문 13

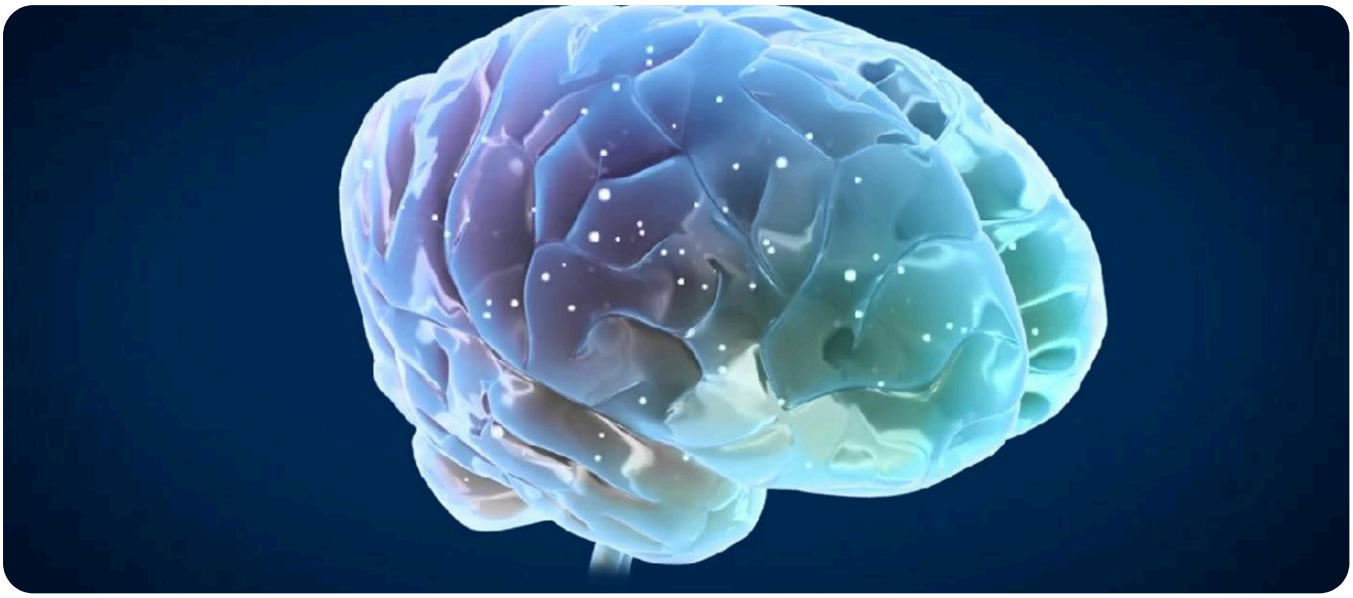
상담과 문의 14

토마티스® 요법은 의료 행위가 아니며, 의학적 진단이나 조언을 대신하지 않습니다. 결과를 미리 약속하지 않으며, 설문과 상담으로 나에게 맞는지 먼저 살펴봅니다.

이 안내서는 Tomatis Développement S.A.의 영문 안내서를 토마티스® 한국 공식 파트너 (주)뉴로사운드가 한국의 진행 방식에 맞게 옮기고 다듬은 것입니다.

한눈에 보기

토마티스® 요법



운동 협응, 정서, 주의력, 학습, 말과 언어, 자폐 스펙트럼에 영향을 주는 청각 처리의 어려움을 돕는, 안전하고 비침습적인 근거 기반 신경 자극 프로그램

3,000,000+
전 세계 사용자

4,000+
전 세계 전문가

100+
과학 연구

귀는 뇌로 가는 관문입니다

토마티스® 요법은 특별히 처리한 음악과 목소리를 공기전도와 골전도로 들려주어 귀와 뇌의 연결을 자극합니다. 소리의 변화에 뇌가 주의를 기울이도록 이끌어, 듣고 이해하고 반응하는 힘을 기르도록 돕습니다.

청각 처리 장애(APD)

청각 인지의 발달을 돕습니다

청각 처리 장애는 귀와 뇌가 서로 맞물려 움직이지 못하는 상태라고 할 수 있습니다. 소리를 듣는 것과 그 소리를 해석하는 것 사이에 어긋남이 생겨, 다른 사람만큼 정보를 효과적으로 처리하기 어렵습니다.



다른 어려움과 함께 나타나는 일이 많습니다

청각 처리의 어려움은 다음 상태와 자주 겹칩니다. ADHD와 함께 **50%**, 자폐와 함께 **80%**, 말·언어 문제와 함께 **90%**.

청각 처리 장애의 신호

- 배경 소음에 쉽게 산만해짐
- 크거나 갑작스러운 소리에 예민함
- 소리를 막으려고 귀를 가림
- 목소리가 지나치게 큼
- 소리 나는 쪽을 잘 찾지 못함
- 소리와 낱말을 잘못 알아들음

연구로 확인된 도움

- 청각 변별력 향상
- 듣기 능력 향상
- 음소 인식 향상
- 스트레스와 불안 감소
- 청각 주의력 향상
- 청각 기억력 향상
- 소음 속 말소리 이해 향상
- 공기전도·골전도를 함께 사용

사례

6살 수(Sue)는 같은 말을 여러 번 들어야 했고, 학교에서 가만히 앉아 있기 힘들어했습니다. 토마티스® 요법을 시작한 뒤 소리와 글자를 더 잘 알아듣고 글씨가 나아졌으며, 수업에도 더 적극적으로 참여하게 되었습니다. 어머니는 아이가 덜 꼼지락거리고 자세가 좋아졌으며, 자기 감정을 더 잘 알게 되었다고 전했습니다.

임상심리사 Françoise Nicoloff · 호주

감각 처리 장애(SPD)

감각 처리의 중심에는 귀가 있습니다

감각 처리 장애는 뇌가 감각 정보를 처리하는 방식에 영향을 주는 상태입니다. 쉽게 말해, 뇌의 일부가 감각 정보를 제대로 받지 못해 알맞게 반응하기 어려운 신경의 '교통 체증'과 같습니다.



감각 통합을 돕습니다

토마티스® 요법은 뇌가 감각 정보를 통합하는 능력을 기르도록 돕고, 청각 훈련을 편안하게 받아들일 수 있는 부담 없는 환경을 만들어 줍니다.

감각 처리 장애의 신호

- 큰 소리·밝은 빛에 지나치게 반응
- 누가 만지면 스트레스를 받음
- 가만히 있지 못함
- 균형과 운동 협응이 어려움
- 특정 옷을 입으면 불편해함
- 감정 조절이 어려움

연구로 확인된 토마티스®의 도움

- 감각 입력 조절
- 감각 과부하 감소
- 청각 처리 향상
- 정서 안정·신체 인식 향상
- 감정 폭발 감소
- 운동 기술·감각 통합 향상

사례

맨디의 부모님은 결과에 매우 만족했습니다. 특히 의사소통이 나아진 점에 크게 감동했고, 이제는 의미 있는 대화를 나눌 수 있는 행복한 아이가 되었다고 전했습니다.

20세 내담자 사례 · Ansie Vercueil, 2016년 4월

후기

자폐가 있는 아들의 언어와 감각 문제에 큰 변화가 있었어요. 감각 예민함이 줄었고, 더 이상 까치발로 걷지 않아요.

부모 후기

정서 균형

정서의 회복력을 기릅니다

정서 조절의 어려움은 감정을 효과적으로 다루고 반응하기 힘든 상태를 말합니다. 정서 조절이 어려운 사람은 정서적 안녕과 일상생활에 영향을 주는 여러 모습을 보이곤 합니다.



정서 조절과 뇌의 에너지

귀는 대뇌 피질 전체에 활력을 주는 에너지원입니다. 저주파 자극은 이완과 평온함을, 고주파 자극은 각성과 배울 준비를 돕습니다.

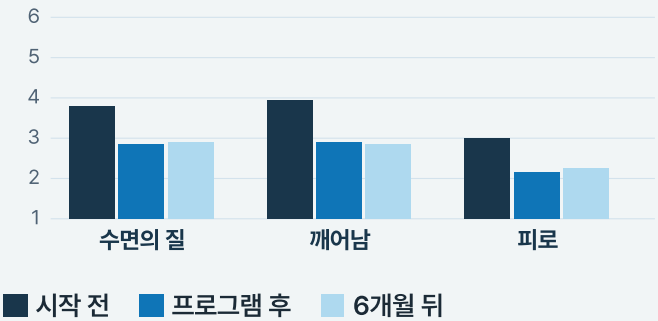
정서 불균형의 신호

- 의사소통의 어려움
- 속으로 쌓이는 정서 문제
- 심한 감정 기복
- 예측하기 어려운 행동
- 관계의 어려움과 고립
- 만성적인 불안

근거 기반의 도움

- 불안 감소
- 기분 안정
- 스트레스 관리 지원
- 자기 통제력 향상
- 정서 인식 향상
- 긍정적인 대처 방식
- 감정 폭발 감소
- 감각 경험 향상

토마티스® 연구: 수면의 질 설문 (평균값)



낮 동안의 수면의 질, 깨어남, 피로를 1점(전혀 아니다)부터 6점(항상 그렇다)까지 묻는 설문입니다. **점수가 낮을수록 좋습니다.**

통계 분석 · 2016년 5월 15일 프랑스 파리 Château St Just에서 처음 발표. Maria Moell Lundqvist(토마티스 뉴질랜드 설립자·대표)

말과 언어

언어의 잠재력을 엽니다

말은 소리와 낱말을 만들어 내는 방식을, 언어는 낱말과 몸짓으로 정보를 이해하고 전달하는 것을 말합니다. 말의 어려움은 소리를 낱말로 만드는 데 영향을 줄 수 있습니다.



목소리는 귀가 듣는 것만 낼 수 있습니다

토마티스® 요법은 청각 자극과 신경가소성을 활용해 듣기와 말소리의 질을 높여 언어 발달을 돕습니다. 마이크와 골전도로 내 목소리를 들으며 자기표현과 대화의 리듬을 다듬습니다.

말과 언어 문제의 신호

말이 자꾸 끊김	사회적 의사소통의 어려움	말할 때 쓰는 근육이 약함
말이 뭉개지거나 느림	말더듬	목소리 높낮이 문제

연구로 확인된 토마티스® 요법의 도움

- 듣기 능력 향상
- 말소리 명료도 향상
- 음운 인식 향상
- 뇌의 언어 영역 자극
- 어휘 습득 촉진
- 언어 이해력 향상

후기

네 살 아이가 말더듬이 심했어요. 첫 집중 청취 뒤 말더듬이 거의 사라졌어요. 5주쯤 지나 조금씩 다시 나타났는데, 두 번째 집중 청취를 시작하고 처음 며칠은 심해지더니 넷째 날 다시 사라졌어요. 끝난 지 2주가 지났는데, 말더듬이 있었던 아이라고는 아무도 모를 거예요!

켈리 · 뉴질랜드 뉴플리머스

학습의 어려움

배우기 힘든 아이, 듣기가 힘든 아이

학습의 어려움은 읽기, 쓰기, 수학 같은 특정 학습 기술을 익히고 쓰는 능력에 영향을 줍니다. 토마티스® 요법은 소리를 해독하고 분석하는 신경 경로, 그리고 운동·균형·협응 경로의 가소성에 작용합니다.



변화 뒤의 과학

연구에서 토마티스® 요법 뒤 읽기 이해, 주의 지속 시간, 기억, 정서 조절이 나아진 것으로 나타났습니다. 전 세계 **350곳이 넘는 학교**가 교육 과정의 한 부분으로 도입했습니다.

학습의 어려움 신호

- 읽기 어려움
- 쓰기 어려움
- 주의·집중이 부족함
- 언어 처리의 어려움
- 학업 성취가 들쭉날쭉함
- 정리·주의에 관련된 어려움

근거 기반의 도움

- 주의·집중 향상
- 기억과 회상 향상
- 읽기 능력 향상
- 인지 발달 촉진
- 학업 성취 향상
- 실행 기능 지원

후기

가르쳐 온 그 많은 해 동안, 이렇게 짧은 시간에 이만큼 발전한 학생은 처음 봅니다. 공부뿐 아니라 자신감도 자랐어요. 집에서도 좋은 변화가 있다니 기쁩니다. 아직 학년의 절반밖에 지나지 않았는데, 연말에는 얼마나 더 자랄지 기대됩니다.

담임 선생님이 어머니께 보낸 편지 · Listen For Change(토마티스 뉴욕)에 전해진 후기

ADD/ADHD

주의력을 다듬고 머리를 맑게

ADHD는 뇌의 자기 관리 체계가 발달하는 데 어려움이 있는 상태로 이해할 수 있습니다. ADD/ADHD가 있는 사람은 충동 조절과 집중에 어려움을 겪습니다. 토마티스® 요법은 뇌가 변화를 알아차리는 힘을 길러 주의력을 키우도록 돕습니다.



전자 게이팅으로 집중을 돕습니다

음색과 강도가 갑자기 바뀌는 음악이 뇌의 주의를 끕니다. 예측할 수 없는 소리 대비에 익숙해지며 듣기가 또렷해집니다.

ADD/ADHD의 신호

멍하니 있고 집중이 어려움	가만히 앉기 힘들고 안절부절못함	어울리고 나누기 어려움
화를 잘 내고 방해가 됨	어지르고 정리를 못함	잘 잊어버림

근거 기반의 변화

- 주의 지속 시간 증가
- 과잉행동 감소
- 충동 조절 향상
- 집중력 향상
- 실행 기능 지원
- 산만함 감소
- 과제 완수 촉진
- 인지 능력 향상

후기

첫 세션이 끝나고 동생 미리암이 덜 불안해하고 훨씬 편안해졌으며, 손톱 물어뜯는 버릇도 그만두었어요. 복습하는 시간은 줄었는데 결과가 나왔어요! 학교에서도 집에서도 더 집중해요.

사라 · 13살, 난독증과 ADHD가 있는 미리암의 언니

자폐 스펙트럼 장애

다른 프로그램과 함께합니다

자폐 스펙트럼 장애(ASD)는 다른 사람과 어울리고, 의사소통하고, 배우고, 행동하는 방식에 영향을 줍니다. 정도와 모습이 매우 다양하며, 감각이 예민하고 정보를 다르게 처리할 수 있습니다.



토마티스® 요법이 함께하는 방식

귀와 뇌의 연결을 자극해 움직임, 에너지, 의사소통, 집중에 긍정적인 영향을 줄 수 있습니다. 자폐를 낫게 하는 방법은 아니지만, 다른 프로그램과 함께하면 의사소통과 행동을 돕습니다.

자폐 스펙트럼 장애의 신호

말하는 사람을 보지도 듣지도 않음	몸 흔들기·손 퍼덕이기 같은 반복 동작	인지·학습 기술의 지연
같은 것과 정해진 순서를 고집함	불안, 스트레스, 지나친 걱정	과잉행동, 충동성, 부주의

근거 기반의 도움

- 의사소통 향상
- 떼쓰기·불안 감소
- 사회성 향상
- 정서 조절 촉진
- 감각 수용력 향상
- 주의 지속 시간 향상
- 바람직한 행동 지원
- 눈맞춤 유지 능력 향상

네 살 아들에게 해 준 일 중 가장 잘한 일이었어요

아들은 두 살 반에 자폐 스펙트럼 장애 진단을 받았어요. 말을 하지 못했고 주변에 관심이 없었어요. 토마티스®를 시작하고 첫 주가 지나자 완전한 문장으로 말하고 주변을 더 잘 알아차렸어요. 지금은 스물한 살, 운전면허를 따고 3년째 정규직으로 일하고 있어요.

부모 후기

다른 활용 분야

끝없는 가능성, 다양한 활용



외국어

언어마다 고유한 소리가 있고, 귀는 모국어에 맞춰져 있어 외국어 소리를 정확히 듣고 발음하기 어렵습니다. 청각 지각을 자극해 억양과 미묘한 차이를 자연스럽게 받아들이고, 정확한 발음과 빠른 암기를 돕습니다.



말하기·발표

목소리는 일터에서 가장 강력한 도구입니다. 변호사, 영업 책임자, 강연자처럼 말로 일하는 사람이 발음, 말솜씨, 자신감을 키우고 목소리 전달을 다듬도록 돕습니다.



임신부

편안한 소리로 이완을 돕고 엄마와 아기의 유대를 키웁니다. 아기의 청각이 발달하는 임신 18~20주 무렵부터 소리 자극은 뇌 발달과 감각 조직화를 돕습니다.



목소리와 음악

가수와 연주자가 음높이, 음색, 리듬을 더 정확히 듣고 재현하도록 돕습니다. 공기전도와 골전도로 귀, 뇌, 목소리를 잇는 고리를 훈련합니다. 배우와 무용수도 표현을 높이는 데 씁니다.

청취 여정을 시작하세요

토마티스® 청취 과정은 이렇게 진행됩니다

01 **예약 · 설문**

전화로 예약하고, 이메일로 받은 무료 설문(TEQ)을 작성합니다. 20~30분 걸립니다.

02 **면담 · 청취 검사**

전문가와 목표를 정하고, 가능하면 청취 검사(TLT)를 합니다.

03 **집중 청취 14회**

나에게 맞춘 프로그램을 마에스트로로 집에서 주 5일, 하루 30~60분 듣습니다.

04 **강화 14회**

함께 넣어 드린 강화 프로그램으로 주 3회, 약 5주 동안 굳힙니다.

05 **다시 살피기**

세션마다 설문(TEQ)과 면담으로 변화를 살피고 다음 프로그램을 맞춥니다. 보통 세 번 진행합니다.

집에서 듣는 나의 청취 여정

- 집에서 쉽고 편하게
- 안전하고 부드러운 방식
- 나에게 맞춘 개인별 프로그램
- 놀거나 그리면서 들어도 돼요

자주 묻는 질문

Q 어떻게 진행되고, 얼마나 걸리나요?

한 세션은 집에서 주 5일 듣는 집중 청취 14회(약 3주)와, 함께 넣어 드리는 강화 프로그램 14회(주 3회, 약 5주)로 이루어집니다. 세션이 끝날 때마다 설문(TEQ)과 면담으로 다시 살피고 다음 프로그램을 맞추며, 보통 세 번 진행합니다.

Q 세션 동안에는 무엇을 하나요?

특별히 처리된 음악을 마에스트로 헤드폰으로 하루 30~60분 듣습니다. 놀거나 그리면서 들어도 됩니다. 원하면 마이크로 내 목소리를 들으며 소리 내어 읽는 표현성 훈련도 함께 합니다. 듣는 동안 담당 전문가가 적어도 일주일에 한 번 연락드립니다.

Q 집에서도 할 수 있나요?

네, 집에서 듣는 것이 기본입니다. 담당 전문가가 설문과 면담, 청취 검사(TLT)를 바탕으로 나에게 맞춘 프로그램을 마에스트로에 넣어 드리고, 받는 날 사용법을 함께 익힙니다. 처음이 어려운 아이는 첫 과정을 센터에서 시작하기도 합니다.

Q 효과를 보기까지 얼마나 걸리나요?

필요와 어려움의 정도에 따라 다릅니다. 몇 번의 세션 안에 변화를 느끼는 분도 있고, 더 오래 걸리는 분도 있습니다. 결과를 미리 약속하지 않으며, 세션마다 설문(TEQ)으로 변화를 살핍니다.

Q 효과는 계속 유지되나요?

꾸준히 이어 가고 다지면 유지될 수 있습니다. 세션을 마친 뒤에도 강화 프로그램과 표현성 훈련은 계속 쓸 수 있고, 일상에서 이어 갈 방법도 함께 안내해 드립니다.

Q 아이가 소리에 예민해요. 그래도 할 수 있나요?

헤드폰 대신 몸에 대는 골전도 키트로 부드럽게 시작하는 준비 과정을 권해 드릴 수 있습니다. 두 살 전 아이도 골전도 키트를 씁니다. 준비 과정을 거친 뒤 본 프로그램으로 넘어갑니다.

상담과 문의

첫걸음은
무료 토마티스 설문(TEQ)

전화로 신청하시면 이메일로 설문을 보내 드립니다. 20~30분이면 작성할 수 있습니다.

전화	010-9000-8529 · 042-488-4700
홈페이지	tomatis.co.kr
상담 장소	**더브레인두뇌학습연구소** 대전광역시 유성구 북유성대로 303, 803호

토마티스® 전문가는 어떻게 고르나요?

전 세계 4,000명이 넘는 토마티스® 전문가 가운데, 먼저 내 필요와 맞는 분야의 전문가인지 확인하세요. 평가와 면담을 정기적으로 받으므로 가까운 곳인지도 중요합니다.